私たちと一緒に
地域の健康づくりをしませんか？

健康あつぎ推進リーダー養成講座





締切
令和8年
12月11日(金)
まで

詳細は中面または市HPへ。

第1号様式（第４条関係）　　提出日　令和　　年　　月　　日

厚木市健康あつぎ推進リーダー養成講座受講申込書

フリガナ 氏名		生年月日		年齢	
職業		電話	－　　－		
メール	※必ず御記入ください。携帯、パソコンどちらでも可。 @				
住所	〒　243 － 厚木市				
ボランティアや地域活動等経験の有無 あり　　なし	ありの方は、その内容				
資格等　　例）普通自動車第一種運転免許、健康運動指導士等 ※資格をお持ちでなくても受講できます。					
応募の動機、健康に対する考え方等					
活動可能な曜日、時間帯等　　例）平日のみ、土日午前中					

健康あつぎ推進リーダーとは？

健康あつぎ推進リーダーは、運動やお口の健康など、
健康に関する知識の普及・啓発活動を行う市民ボランティアです。

市民一人ひとりが健康づくりに取り組み、いつまでも元気に暮らせるように、
日常生活で活用できる健康に関する工夫を広めています。

健康あつぎ推進リーダーの活動は、「健康寿命の延伸、みんなで描く健幸生活」を基本目標に掲げている、厚木市健康増進計画・食育推進計画「第3次健康食育あつぎプラン」に基づいて行われています。

このような活動をしています！

出前講座

公民館など地域の方からご依頼をいただき、
地域に伺い健康講座を行います。

カラダ快活★講座

毎年2～3回、保健福祉センターなどで行います。
いつも満員になる人気の講座です♪

育成研修会

活動に関係する研修会を開き、学びを深めています。
今年は音楽療法の先生を招いて研修会を行いました。

講座の主な内容



体

ご自宅でできる運動や
ストレッチ等



口

・健口体操
・唾液腺マッサージ等



リフレッシュ

・季節の歌をうたう
・音楽に合わせて体を
動かす等

健康あつぎ推進リーダーになるには？　裏面をcheck→

STEP 01 応募

募集人員　10人程度（応募者多数の場合、抽選）

応募資格
- 市内在住で18歳以上の方
- 健康づくり事業に理解と関心がある方
- 養成講座に出席できる方（8割以上）
- 健康あつぎ推進リーダーとして活動できる方

電子申請システム

応募書類　厚木市健康あつぎ推進リーダー養成講座応募用紙
（市ホームページからもダウンロード可）

申込方法　12月11日（金）までに応募用紙に、必要事項を記入の上、
健康医療課にFAX・郵送または直接ご持参ください。
電子申請システムからも申し込むことができます。

STEP 02 養成講座の受講（全9回）

No.	日程	時間	内容
1	1月14日（木）	10時～12時	・オリエンテーション ・健康教育の実践について
2	1月20日（水）	10時～12時	・健康あつぎ推進リーダー活動の見学
3	1月27日（水）	13時30分～ 16時30分	・救急救命講習
4	2月　4日（木）	10時～12時	・運動講座
5	2月17日（水）	10時～12時	・食、栄養について
6	2月26日（金）	10時～12時	・3033運動講座 ・話し方講座
7	3月　4日（木）	10時～12時	・オーラルフレイル普及啓発について
8	3月11日（木）	10時～12時	・ボランティア活動について ・ゲートキーパー養成講座
9	3月15日（月）	10時～12時	・健康教育の実践 ・修了式

STEP 03 健康あつぎ推進リーダーの仲間入り！
一緒に活動しましょう！



厚木市健康医療課　TEL　046-225-2201
FAX　046-223-7066

郵送先　〒243-0018　厚木市中町1－4－1　厚木市保健福祉センター2階
健康医療課　健診・予防係宛